

Schlagwort	Erläuterung
Yoga meets Functional	90 sec. Yoga Flow–fließende Elemente, 60 sec. funktionales Training–Kräftigung und Ausdauer, 30 sec. Pranayama (bewusstes Atmen): Ein ganzheitliches Training für ALLE, angepasst an jedes Fitnesslevel. Eine Stunde für Körper-Geist und Seele
Fit mit dem Theraband	Mit dem Theraband kräftigen wir die gesamte Muskulatur auf eine sanfte Art. Mobilisations- und Dehnübungen runden die Stunde ab.
Linedance / Volkstanz	Jeder Teilnehmer tanzt unabhängig in Linien neben- und hintereinander in einer Formation. Bei passender Musik werden wir viel Spass haben.
Jacaranda Ball	Smart und clever - das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Jacaranda Balles mit seiner rollenden Masse im Inneren des Balles spricht gleichzeitig viele Sinne an und kräftigt unsere Tiefenmuskulatur.
Workout mit den Loop-Bänder	Die LoopBänder haben verschiedene Schlaufen, mit denen die Intensität individuell gestaltet werden kann. Das Ganzkörper Workout dient zum Muskelaufbau.
Mix-Aerobic	Eine gemischte Stunde mit einer kleinen, einfachen Aerobic-Choreographie, danach ein Wechsel aus Kräftigung und Dehnung unserer verschiedenen Muskelgruppen.
Aroha	Fitness im 3/4 Takt. Elemente aus dem Tai Chi, Kung Fu und Qi-Gong verbunden mit der besonderen Musik für Aroha, bringen uns zum Schwitzen.
Walking-Workout mit dem Winshape-Belt	Bei dieser Einheit sind wir in der Natur unterwegs, also bitte Turnschuhe mitbringen! In aktiven Pausen trainieren wir mit dem Winshape-Belt und kräftigen unsere Muskulatur dabei.
Workout mit Brasils	Schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit den kleinen Brasils, Schütteln speziell für die Tiefenmuskulatur.
Fitness mit den Mini Balls	Mit zwei kleinen Bällen wollen wir uns fließend bewegen, das Gleichgewicht fördern und den ganzen Körper kräftigen.
Yoga	Diese Yoga-Stunde vereint Entspannung, Muskelstärkung und Vorbeugung von Beschwerden. Für Einsteiger und Profis gleichermaßen geeignet, folgt sie den Ausrichtungsprinzipien des Anusara Yoga, speziell für Personen mit überwiegender sitzender Tätigkeit.
Functional Flow	Bei "Functional Flow" handelt es sich um ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout, bei dem gezielt nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Die Kombination aus Schnelligkeit und Beweglichkeit stärkt neben der eigenen Fitness auch die Muskulatur und die Gelenke.
Dance-Aerobic	Dance Aerobic verbindet Fitness und Tanz. Wer Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in dieser Stunde richtig. Wir erarbeiten schrittweise eine einfache Choreographie auf der Basis von Aerobicsschritten.
Drums Alive	Drums Alive ist ein aerobes Workout, bei dem unter vollem Körpereinsatz mit zwei Drum-Sticks zu rhythmischer Musik auf einem großen Ball getrommelt wird.
Workout mit dem Stab	Ein funktionelles Ganzkörpertraining für mehr Beweglichkeit. Es kräftigt Arme, Beine und Rücken.